

Меры предосторожности во время занятий физической культурой

Подготовила: Ерухина Елена 1ПСО-12

Задача школьного физического воспитания

- Главная задача школьного физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья учащихся, научить их как улучшить физическую подготовленность, воспитать бодрость духа и высокие нравственные качества. На это и нацелены все занятия физическими упражнениями. На уроках физической культуры изучают элементы лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, подвижные и спортивные игры. Такое же содержание в основном и самостоятельных занятий учащихся. И всегда, и всюду необходимо соблюдать правила безопасности.

Физическая культура

- Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре и учеников высокие требования к исполнению техники безопасности.
- **Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил.**
- Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование используемое на уроках.
- В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности

- К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- На уроках по физической культуре участвуют только ученики, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

Техника безопасности

- На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
- Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви.
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;

Обязанности учеников

- Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.
- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;



Забег и прыжки

- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;



Обязанности учеников

- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Ученикам запрещено несанкционировано менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусках и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.